

Nutzen einer Introvision-Sitzung

Warum IntrovisionCoaching für Sie interessant sein kann?

IntrovisionCoaching beginnt zunächst mit einer Analyse dessen, was der Betroffene versucht zu vermeiden. Ich als Coach habe die Aufgabe herauszufinden, was genau die Angst und den damit verbundenen inneren Alarm auslöst. Der Alarm wird in einem Teil unseres Gehirns, der Amygdala, ausgelöst.

Aufgrund von negativen Erfahrungen werden in der Amygdala, Stressauslöser (Alarmer) installiert. Die Amygdala ist der emotionale Teil unseres Gehirns, in der alle Gedanken und Gefühle gespeichert sind. Die Alarmer werden getriggert, wenn der Mensch Gefahr läuft, unbewusst erlebte Situationen zu wiederholen. Dies sind dann tiefere Blockaden, die Stress auslösen können.

Das Großhirn, das viel langsamer in die Gänge kommt als die Amygdala, sucht nach Wegen sich aus den Stresssituationen zu befreien und greift dabei auf alte Muster zurück – Verhaltensweisen, die zu Zeiten, als sich der Alarm bildete, vielleicht einmal sinnvoll waren, inzwischen aber kontraproduktiv für das eigene Verhalten sind.

In der frühen Kindheit können „Glaubenssätze“, „Einschärfer“ (z.B. Sei nicht wichtig, Sei nicht Du selbst, Gehör nicht dazu etc..) oder auch „Antreiber“ (z.B. Sei Perfekt, Mach es allen recht, Sei stark...) erworben werden, die das Verhalten des Erwachsenen nachhaltig prägen. Diese hinderlichen Muster können Ursache für eine blockierte Lebens- und Arbeitsenergie sein.

Der Alarm kann körperliche, mentale und emotionale Auswirkungen zeigen.

Typische Signale auf der **körperlichen Ebene**

- Heftiges Atmen oder Atemnot
- Druck auf Brust oder Magen
- Herzrasen
- Bluthochdruck
- Schweißausbrüche
- Zittern oder Verkrampfungen

Auf der **mentalen Ebene** können unangenehme Erinnerungen wachgerufen oder innere Beschimpfungen ausgelöst werden. **Emotionale Reaktionen** sind etwa Weinen, Angstgefühle bis hin zur Panik oder auch Wut.

„Die Ratio hat in der Regel keine Chance.“

Wenn es erst einmal so weit ist, dass man sich mitten im Alarmzustand befindet, kann unser Großhirn mit all seinem Wissen, seinen Überlegungen und seinen Argumenten nicht mehr viel ausrichten: Die Amygdala ist einfach stärker. Das erklärt auch, warum eine reine kognitive Aufarbeitung schwieriger, belastender Erfahrungen meist keine dauerhaften Ergebnisse bringt.

„Das Gute ist: Die in der Amygdala angelegten neuronalen Muster lassen sich wieder vollständig auflösen.“ Dies kann mit IntrovisionCoaching hervorragend gelingen.